

WEBINAR IBU BEKERJA IBU BAHAGIA UNTUK MENGATASI RASA BERSALAH PADA IBU BEKERJA DENGAN BIJAK

Fatimatuzzahra¹

¹UIN Antasari Banjarmasin, Banjarmasin, Indonesia
email: Irararazahra23@gmail.com

Abstrak: Ibu bekerja dituntut untuk dapat adil dan berperan aktif pada kedua perannya, serta diharapkan tidak melepaskan tuntutan sesuai dengan kodratnya yaitu mengurus rumah tangga, termasuk mengasuh dan mendidik anak di dalamnya. melakukan dua peran sekaligus dalam waktu yang bersamaan akan memunculkan konflik yang sering disebut dengan konflik peran ganda. Guilty feeling atau perasaan bersalah merupakan salah satu emosi yang sering dialami oleh ibu yang bekerja. Perasaan ini biasanya muncul karena adanya konflik antara tanggung jawab profesional dan kebutuhan untuk memberikan perhatian kepada keluarga. Perasaan bersalah yang terus-menerus juga dapat berdampak negative pada kesehatan mental ibu, serta mempengaruhi kualitas hubungan dengan anak. Berdasarkan informasi tersebut, maka dibuatlah suatu pengabdian masyarakat dengan media daring tentang ibu bekerja ibu bahagia yang diperlukan untuk mengatasi rasa bersalah pada ibu bekerja. Psikoedukasi ini bertujuan untuk memberikan informasi untuk mengatasi rasa bersalah pada ibu bekerja dan menjadi ibu yang Bahagia.

Kata Kunci: Ibu bekerja, Ibu Bahagia, dan Rasa bersalah.

Abstract: Working mothers are required to be fair and play an active role in both roles, and are expected not to give up their demands in accordance with their nature, namely taking care of the household, including caring for and educating the children in it. Carrying out two roles at the same time will give rise to a conflict which is often called dual role conflict. Guilty feelings or feelings of guilt are one of the emotions that working mothers often experience. These feelings usually arise because of a conflict between professional responsibilities and the need to provide attention to the family. Constant feelings of guilt can also have a negative impact on the mother's mental health, as well as affect the quality of her relationship with her child. Based on this information, a community service was created using online media about working mothers, happy mothers, which was needed to overcome feelings of guilt among working mothers. This psychoeducation aims to provide information to overcome feelings of guilt among working mothers and become a happy mother.

Keywords: Working mother, happy mother, and guilt.

How to Cite: Fatimatuzzahra. (2004). Webinar Ibu Bekerja Ibu Bahagia untuk Mengatasi Rasa Bersalah pada Ibu Bekerja dengan Bijak. *JCOS: Journal of Community Service*. Vol. 2 (4): pp. 152-157, doi: 10.56855/jcos.v2i4.1171

Pendahuluan

Perubahan sosial dan ekonomi di Indonesia dalam beberapa decade terakhir telah membawa dampak signifikan pada struktur keluarga dan peran gender. Semakin banyak wanita yang memasuki dunia kerja. Fenomena ini membawa konsekuensi bagi dinamika keluarga, terutama bagi para ibu yang harus menyeimbangkan antara peran sebagai pekerja dan peran sebagai orang tua (Rizky and Santoso 2018). Berdasarkan data hasil survey Badan Pusat Statistik dalam (Gatiningsih n.d.) mengenai keadaan angkatan kerja di Indonesia, jumlah angkatan kerja wanita pada Februari 2012 hingga Februari 2015 mengalami peningkatan sebanyak 3,4 juta orang dan diperkirakan akan terus mengalami peningkatan setiap tahunnya.

Ada beberapa alasan yang menyebabkan wanita ingin bekerja, Menurut Ihromi wanita ingin tetap bekerja karena dengan bekerja dapat memberikan arti bagi diri, mulai dari dukungan finansial, mengembangkan pengetahuan serta wawasan, memungkinkan aktualisasi kemampuan, memberikan kebanggaan diri dan juga kemandirian. Wanita karir yang telah menikah dan memiliki anak (selanjutnya disebut ibu bekerja), dihadapkan pada tuntutan yang lebih besar dibanding wanita karir yang masih lajang, sebab peran dan tanggung jawabnya semakin luas, bukan lagi hanya pada pekerjaan, namun juga pada suami dan anak (Amalia 2017).

Bagi para ibu, tugas sebagai orang tua dapat menimbulkan tekanan tersendiri, terlebih jika harus sambil bekerja. Kendati partisipasinya semakin meningkat dalam pekerjaan, tak jarang mereka masih harus memenuhi asumsi peran tradisional yang lebih membebaskan pengasuhan sebagai tanggung jawab utama ibu dibandingkan ayah (Akbar et al. 2016). Asumsi terus berkembang di masyarakat dan membentuk idealisme mengenai peran ibu yang sempurna. Di sisi lain, penelitian tersebut menjelaskan bahwa para ibu cenderung takut akan hukuman sosial ketika mereka gagal memenuhi standar pengasuhan yang tinggi. Sehingga hal tersebut pada akhirnya berkontribusi dalam meningkatkan stres pengasuhan serta secara signifikan meningkatkan risiko rasa bersalah pada ibu bekerja. Ibu bekerja dituntut untuk dapat adil dan berperan aktif pada kedua perannya, serta diharapkan tidak melepaskan tuntutan sesuai dengan kodratnya yaitu mengurus rumah tangga, termasuk mengasuh dan mendidik anak di dalamnya. melakukan dua peran sekaligus dalam waktu yang bersamaan akan memunculkan konflik yang sering disebut dengan konflik peran ganda. Peran ganda ini menyebabkan ibu yang bekerja memiliki tingkat individual stress, konflik antara keluarga dan pekerjaan dan standar bekerja yang lebih tinggi, serta memiliki kepuasan hidup yang lebih rendah dibandingkan ayah yang bekerja (Esterina and Jatmika 2024).

Riset oleh Pew Research Center (2007) mengenai persepsi orang tua terhadap pengasuhan saat ini dibandingkan dengan beberapa dekade sebelumnya (1970-1980) menemukan bahwa 70% masyarakat mengatakan lebih sulit menjadi ibu di era ini daripada 20 atau 30 tahun yang lalu. Ibu dipandang memiliki pekerjaan yang lebih sulit, tetapi di saat yang sama juga dikritik lebih keras daripada ayah. Sejumlah penelitian juga menunjukkan prevalensi parental burnout yang lebih tinggi pada ibu dibandingkan dengan ayah (Damastuti and Adiati 2022). Menurut Sigmund Freud (Semiun, 2006) perasaan bersalah terjadi apabila ego bertindak atau bahkan bermaksud untuk bertindak bertentangan dengan norma-norma moral superego. Freud juga menyebutkan bahwa perasaan bersalah adalah fungsi suara hati yaitu hasil dari pengalaman dengan hukuman yang diberikan orang tua atas tingkah laku yang tidak tepat. Superego merupakan cita-cita dan nilai-nilai anak yang dipelajari dari orang tua dan kebudayaannya. Ketika ego merespon rangsangan dari id yang melanggar superego, maka perasaan bersalah dapat terjadi (Oley, Tiwa, and Kaumbur 2023).

Guilty feeling atau perasaan bersalah merupakan salah satu emosi yang sering dialami oleh ibu yang bekerja. Perasaan ini biasanya muncul karena adanya konflik antara tanggung jawab profesional dan kebutuhan untuk memberikan perhatian kepada keluarga. Perasaan bersalah ini dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti jam kerja yang panjang, ketidakmampuan

menghadiri acara penting anak, atau persepsi bahwa mereka tidak memenuhi standar pengasuhan yang ideal (Muliasari and Amalia 2024).

Perasaan bersalah yang terus-menerus juga dapat berdampak negative pada kesehatan mental ibu, serta mempengaruhi kualitas hubungan dengan anak. Ibu yang merasa bersalah mungkin merasa kurang puas dengan peran mereka sebagai orang tua dan bisa mengalami stres, kecemasan, dan depresi (Fauziah et al. 2024). Namun perlu diketahui, tidak sedikit kisah ibu bekerja yang sukses pada pekerjaannya dan juga berhasil mendidik anak-anaknya hingga menjadi orang-orang sukses. Disebutkan bahwa ibu bekerja yang memperhatikan kualitas waktu bersama anak merupakan orang tua yang lebih baik dibandingkan ibu yang selalu berada di rumah (Aiken, 2002). Berdasarkan informasi tersebut, maka dibuatlah suatu pengabdian masyarakat dengan media daring tentang ibu bekerja ibu bahagia yang diperlukan untuk mengatasi rasa bersalah pada ibu bekerja. Psikoedukasi ini bertujuan untuk memberikan informasi untuk mengatasi rasa bersalah pada ibu bekerja dan menjadi ibu yang bahagia.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan webinar ini dilakukan secara virtual dengan zoom dalam bentuk ceramah dan tanya jawab. Dimulai pada pukul 09.00-12.00 WITA. Kegiatan dihadiri 32 orang dan 17 diantara nya termasuk ibu bekerja pada hari Minggu tanggal 25 Agustus 2024. Survei singkat dilakukan untuk mengetahui apa saja dampak yang dirasakan karna rasa bersalah pada ibu bekerja. Dari 32 orang yang berhadir, diperoleh 17 respon jawaban. Kegiatan dibuka oleh moderator. Terdapat 2 materi dalam kegiatan ini yaitu 1) Dilema ibu bekerja: Mengatasi Rasa Bersalah dengan Bijak, 2) Menguatkan Bounding pada anak agar tetap berkarya dengan optimal.

Materi 1. Dilema ibu bekerja: Mengatasi Rasa Bersalah dengan Bijak

Materi I di bawakan oleh Yulia Hairina M. Psi., Psikolog membahas tentang tantangan, dampak rasa bersalah, mengatur prioritas dan strategi mengatasi rasa bersalah pada ibu bekerja.

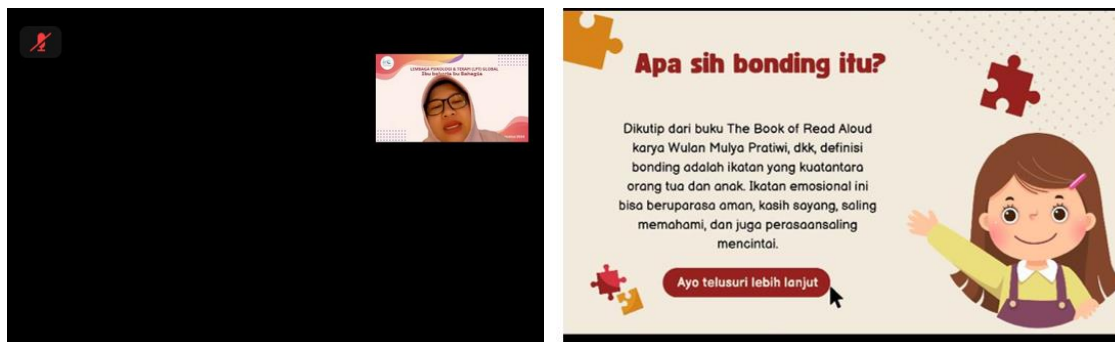


Gambar 1. Sesi materi 1 tentang mengatasi rasa bersalah dengan bijak.

Materi 1 mengenai dampak rasa bersalah yaitu berdampak pada kesejahteraan psikologis ibu bekerja, berdampak pada performance kerja/kinerja dan dinamika pengasuhan dan interaksi dengan anak. Pada materi 1 juga membahas tentang mengatasi rasa bersalah dengan bijak yaitu dengan cara menerima dan mengakui rasa bersalah, memahami dan mengubah ekspektasi diri, mempraktikkan self compassion, focus pada kualitas daripada kuantitas waktu, mengkomunikasikan kebutuhan vs harapan dan yang terakhir dengan cara mencari dukungan sosial.

Materi 2. Memperkuat Bounding pada anak agar tetap berkarya dengan optimal.

Materi 2 dibawakan oleh Aziza Fitria M. Psi., Psikolog membahas tentang bounding pada anak secara umum dan dari hal yang sederhana.



Gambar 2. Sesi materi 2 tentang memperkuat *Bonding* pada anak agar tetap berkarya dengan optimal

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan survey singkat dilakukan untuk mengetahui apa saja dampak yang dirasakan karna rasa bersalah pada ibu bekerja. Terdapat hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil analisis Dampak pada sisi psikologis

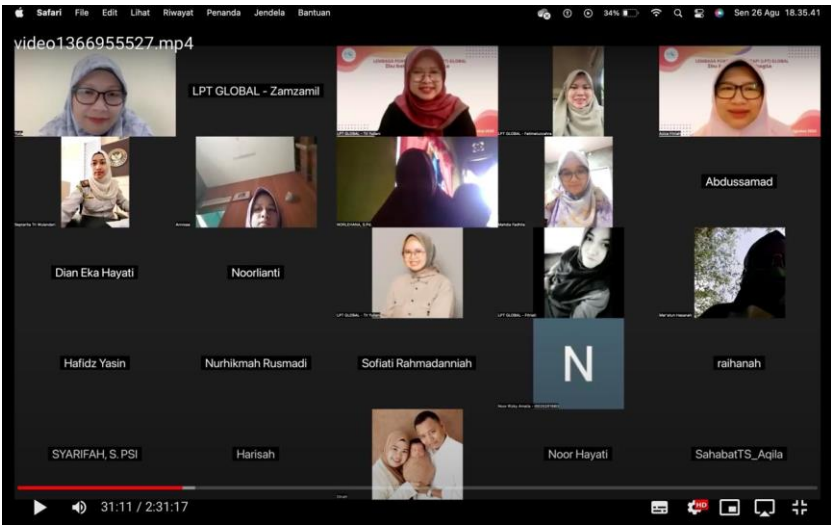
Dampak pada sisi psikologis	Jumlah respon
Menjadi overthinking	2
Menjadi cemas	7
Menjadi sedih	1
Menjadi stress	2
Menjadi Kurang Percaya Diri	2
Tidak berpengaruh terhadap psikologis	3

Dari tabel terlihat ternyata yang paling banyak berdampak dari sisi psikologis adalah mengalami kecemasan ketika ibu bekerja. Hal ini sesuai dengan penelitian Daulay (2016) dalam (Asri and Hendriani 2024) mengungkapkan bahwa ibu bekerja yang harus ikut berperan memenuhi kebutuhan keluarga dan menjalankan peran ganda dapat menghalangi pengasuhan positif, karena tekanan atau stressor yang silih berganti dapat membuat ibu mengalami kecemasan dan lebih parah dapat menjadi depresi sehingga berdampak negatif pada pengasuhan.

Tabel 2. Hasil analisis Dampak pada sisi kinerja bekerja

Dampak pada sisi kinerja bekerja	Jumlah respon
Menjadi kurang cermat dalam bekerja	2
Seringkali jadi kurang fokus / kurang konsentrasi	2
Kurang merasa puas dengan pekerjaan	2
Jadi memikirkan ingin berhenti kerja/ pensiun dini,	3
Kelelahan fisik dan mental, misalnya Stres	1
Tidak berdampak	7

Dari tabel terlihat ternyata rasa bersalah ini tidak terlalu berpengaruh signifikan ke sisi kinerja.



Gambar 1. Dokumentasi selama kegiatan berlangsung

Kesimpulan dan Saran

Pengabdian masyarakat khususnya kepada ibu bekerja ini diketahui berjalan cukup baik dari respon peserta. Pengetahuan tentang mengatasi rasa bersalah dengan bijak dan menguatkan bonding pada anak agar tetap berkarya optimal memberikan manfaat yang baik bagi semua peserta khususnya ibu yang bekerja. Mereka bisa memahami bahwa mengelola rasa bersalah dan membangun bonding pada anak adalah hal penting dalam mengatasi rasa bersalah dan menjadi ibu yang bahagia. Saran bagi para ibu yang bekerja adalah untuk bisa menerapkan materi tentang cara mengelola rasa bersalah dan membangun bonding pada anak agar bisa menjadi ibu yang bahagia. Perlu membangun pola pikir bahwa sebagai ibu bekerja kita juga bisa Bahagia.

Referensi

Akbar, Zarina, Kharisma Kartika, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta, Fakultas Pendidikan Psikologi, and Universitas Negeri Jakarta. 2016. "Konflik Peran

- Ganda Dan Keberfungsian Keluarga Pada Ibu Yang Bekerja." 5(2001).
- Amalia, Ria Rizky. 2017. "Rasa Bersalah (Guilty Feeling) Pada Siswi Sekolah Religi Tingkat Menengah Atas Yang Melakukan Perilaku Seksual Pranikah." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 5(4):451–61. doi: 10.30872/psikoborneo.v5i4.4461.
- Asri, Hermin Nurbaity, and Wiwin Hendriani. 2024. "Why Do Working Mothers Experience Parenting Stress? Literature Review on Working Mothers in Asia Mengapa Ibu Bekerja Mengalami Stres Pengasuhan? Literatur Review Pada Ibu Bekerja Di Asia." *Jurnal Psikologi Tabularasa* 19(1):73–87.
- Damastuti, Alfitra, and Rosatyani Puspita Adiati. 2022. "Hubungan Perfeksionsime Dengan Parental Burnout Ibu Bekerja Yang Dimoderasi Oleh Perceived Social Support." *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 2(1):362–70. doi: 10.20473/brpkm.v2i1.34194.
- Esterina, Nathaniela, and Devi Jatmika. 2024. "Hubungan Work-Life Balance Dan Parenting Stress Pada Ibu Yang Bekerja Di Perusahaan (The Relationship between Work-Life Balance and Parenting Stress on Mothers Who Work in Companies)." 15(1).
- Evi Vestabiliv, & Veronica, R. (2023). UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN KESEHATAN TENTANG BAHAYA HIPERTENSI PADA LANSIA: Hipertensi, lansia, pengetahuan. *Journal of Community Service (JCOS)*, 1(2), 26–31. <https://doi.org/10.56855/jcos.v1i2.274>
- Fauziah, Firdha Novia, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Rizqi Amalia Aprianty, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Ghea Amalia Arpandy, Fakultas Psikologi, and Universitas Muhammadiyah Banjarmasin. 2024. "Self-Care Dan Coping Stress Pada Working Mothers." 4(2).
- Gatiningsih. n.d. *KETENAGAKERJAAN*.
- Hera Wahyuni, Amelia, L., Belynda Salsa Putri, Eni Nurhasana, Natalia Ayu Garini, Sella Sukma DR, & Indah Erfa sinaga. (2023). MENCEGAH DAMPAK NEGATIF GAYA BERPACARAN YANG BERESIKO DENGAN LAYANAN PENGUASAAN KONTEN DI SMP N 9 KOTA JAMBI. *Journal of Community Service (JCOS)*, 1(3), 95–101. Retrieved from <https://journals.eduped.org/index.php/jcos/article/view/389>
- Muliasari, Ainun, and Sofa Amalia. 2024. "Pengaruh Dukungan Sosial Dan Parenting Self-Efficacy Terhadap Parental Burnout Pada Ibu Bekerja." *Cognicia* 12(1):60–66. doi: 10.22219/cognicia.v12i1.30450.
- Oley, Efelin Y. S., Tellma M. Tiwa, and Great E. Kaumbur. 2023. "Guilty Feeling Suami Istri Yang Menikah Usia Remaja Di Kabupaten Minahasa Utara." *Psikopedia* 4(2). doi: 10.53682/pj.v4i2.7306.
- Rido, A., Kuswoyo, H., Endang Woro Kasih, E. N., Lestiani, S., Amalia Sa'adah, R., Anggara Doby Putra, E., & Parulian Prantinus Kaban, S. (2023). IMPROVING THE QUALITY OF SOFT SKILLS OF SMKS MUHAMMADIYAH 1 KOTA AGUNG STUDENTS THROUGH PUBLIC SPEAKING TRAINING. *Journal of Community Service (JCOS)*, 1(3), 118–126. <https://doi.org/10.56855/jcos.v1i3.426>
- Rizky, Julian, and Meilanny Budiarti Santoso. 2018. "Faktor Pendorong Ibu Bekerja Sebagai K3L Unpad." *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 5(2):158. doi: 10.24198/jppm.v5i2.18367.